

מוצרים דומים של חברות שונות



דגני בוקר עם שוקולד מוצר 2

סימון תזונתי	ל-100 גר'
אנרגיה, קק"ל	380
חלבון, גר'	3.3
פחמימות, גר'	85
מתוכם סוכרים, גר'	34
כלל סיבים תזונתיים, גר'	4.5
שומנים, גר'	3
מתוכם שומן רווי, גר'	1
נתרן, מ"ג	320

דגני בוקר עם שוקולד מוצר 1

סימון תזונתי	ל-100 גר'
אנרגיה, קק"ל	410
חלבון, גר'	4.3
פחמימות, גר'	78
מתוכם סוכרים, גר'	36
כלל סיבים תזונתיים, גר'	4.3
שומנים, גר'	9
מתוכם שומן רווי, גר'	3.5
נתרן, מ"ג	30

רכיבים:

קמח חיטה, סוכר, אבקת קקאו (25%), סירופ גלוקוז, מיצוי לתת שעורה, מלח, חומר מייצב (E-170), קינמון, חומרי טעם טבעיים

רכיבים:

דגנים (קמח אורז, קמח חיטה מלאה, אורז מלא, סמולינה חידס), סוכרים, שוקולד חלב, אבקת קקאו נטולת שומן, שמן דקלים, סירופ סוכר חום, חומר מתחלב (לציטינים), קלציום קרבונט, חומר טעם וריח (נילין)

שני המוצרים משתייכים לקטגוריה של דגני בוקר ממותקים עם שוקולד. במוצרים אלו קיים שוני בולט בכמות השומנים ובכמות הנתרן.

שומנים:

מוצר 1 מכיל 9 גרם שומן ואילו מוצר 2 מכיל 3 גרם שומן, במוצר 1 יש פי 3 יותר שומן ממוצר 2 לאותה כמות צריכה. בפירוט הרכיבים שממנו מורכבים המוצרים אפשר לראות כי השומן המצוי במוצר 1 הוא שמן דקלים ובמוצר 2 השומן מקורו באבקת קקאו. שני סוגים אלו של שומנים הם בעיקרם שומנים רוויים.

נתרן:

מוצר 1 מכיל 30 מיליגרם נתרן ואילו מוצר 2 מכיל 320 מיליגרם נתרן, אם נתרגם את הכמויות למלח, אזי במוצר 2 יש 0.7 גרם מלח יותר מאשר במוצר 1 ל-100 גרם מוצר. הדרישה היומית למלח ביולדים נעה בין 3-6 גרם מלח ליום, תלוי בגיל הילד. (לרוב ילדים אוכלים כ-60 גרם דגני בוקר; ילד האוכל מוצר 2 יקבל 0.4 גרם מלח יותר שהם כעשירית מהדרישה היומית).